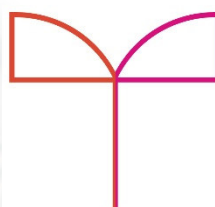


Stärke
Sicherheit
Selbstvertrauen
Selbstbestimmung
Selbstverteidigung

Leitung & Infos

Monika Bucher
Selbstverteidigungstrainerin
Birkenmatt 15
6343 Rotkreuz
079 755 94 51
www.mut-im-kopf.ch
www.pallas.ch

Starke Mütter – Starke Töchter Selbstverteidigung



**Frauen sind
unschlagbar**

- ✓ Für sich einstehen
- ✓ Grenzen setzen
- ✓ Respekt einfordern
- ✓ Eigene Stärke erfahren
- ✓ Selbstvertrauen fördern
- ✓ Gefahren erkennen
- ✓ Effektive Verteidigung

Workshop

Mutter-Tochter-Power entdecken

Mütter und Töchter (12-18 Jahren) lernen gemeinsam Techniken für Selbstbehauptung & Selbstverteidigung.

Es braucht **keine** sportlichen Fähigkeiten!

Datum: Samstag, 28. November 2026

Zeit: 09.00h – 12.00h

Ort: eff-zett, Tirolerweg 8, 6300 Zug

Kosten: Türkollekte

Jetzt anmelden und Plätze sichern!

**16
TAGE
GEGEN
GEWALT
AN FRAUEN***

pa!!as
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Der Workshop findet
im Rahmen der Kampagne
'16 Tage gegen Gewalt an Frauen' statt

www.frauen-sind-unschlagbar.ch

Anmeldung: Starke Mütter – Starke Töchter 2026

Telefon 079 755 94 51

Mail monika.bucher@pallas.ch

Post



Name Mutter

Name Tochter & Jahrgang.....

Natelnummer Mutter

E-Mail Mutter

- Anmeldeschluss: Freitag, 20. November 2026
- Weitere Infos folgen nach der Anmeldung

Vielen Dank für die Anmeldung!

*Ich hafter nicht für Unfälle während des Kurses.
Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!*